

# Ανθή Φιλιππίδη - Σπανάκη

**ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ MD, PhD**

Διδάκτωρ Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης  
Πτυχιούχος Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών  
Πτυχιούχος Φαρμακευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών



## 9 μηνών

Δίνουμε **ποτήρι ή εκπαιδευτικό κύπελλο** στο μικρό μας και του δείχνουμε πώς να πίνει υγρά από αυτό. Στα πλαίσια αυτής της εκμάθησης, το βρέφος μπορεί πλέον να δοκιμάσει φρέσκο χυμό φρούτων με ποτήρι ή κουταλάκι γλυκού, αλλά όχι με μπιμπερό. Σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες ο χυμός δεν είναι απαραίτητος για όλο το πρώτο έτος ζωής, καθώς δεν έχει ιδιαίτερη θρεπτική αξία σε αυτή την ηλικία. Δίνεται ως συμπλήρωμα κάποιου γεύματος χωρίς να το αντικαθιστά. Δίνουμε πάντα **φρέσκο χυμό** (όχι έτοιμο χυμό εμπορίου ή αναψυκτικό) σε ποσότητα που να μη ξεπερνά τα 100ml. Η υπερβολική κατανάλωση χυμού, ο οποίος αποτελεί πλούσια πηγή υδατανθράκων μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη πρόσληψη των πρωτεϊνούχων τροφών ή να προκαλέσει μέχρι και διάρροια. Η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία συστήνει τα βρέφη να μη πίνουν χυμό φρούτων, αλλά να προτιμάται η χορήγηση **φρέσκων φρούτων**.



Τα πρώτα δοντάκια έχουν ανατείλει, οπότε προσφέρουμε στο μικρό μας κόρα ψωμιού (σκληρή επιφάνεια ψωμιού) για να μάθει να μασουλάει. Αποφεύγουμε τη ψίχα του ψωμιού, γιατί αποσπάται πιο εύκολα μεγαλύτερο κομμάτι το οποίο δημιουργεί βλωμό, εγκυμονώντας κίνδυνο για πνιγμονή. Επίσης δίνουμε μπισκοτάκια **χωρίς** σοκολάτα και **χωρίς** ξηρούς καρπούς. Ιδανική λύση είναι τα ειδικά βρεφικά μπισκότα για αυτή την ηλικία. Επίσης επιλέγουμε να προσφέρουμε μακρόστενα μαλακά κομμάτια φρούτων, όπως ώριμο αχλάδι ή μπανάνα. Όσον αφορά το κρέας, πλέον μπορούμε να εντάξουμε στη διατροφή του βρέφους το κουνέλι και το κατσίκι. **Πάντα επιτηρούμε το βρέφος όταν τρώει.**



**Απαγορεύονται τα λεία σφαιρικά τρόφιμα όπως το σταφύλι, το ωμό καρότο, οι ξηροί καρποί, το ποπ-κορν, με τα οποία μπορεί να πνιγεί το μωρό μας.**